

Endibias Gratinadas



Ingredientes

4 endibias

20 gr de mantequilla extra ligera

4 lonchas queso tipo tranchete ligh

100 ml de leche desnatada

10 gr de aceite de oliva

20 gr de harina

1 cta de nuez moscada

50 gr de queso rallado enmental ligh

1/2 cta de sal

Pimienta molida al gusto

Personas: 4

Tiempo total: 30 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 25 min

Dificultad: media

Preparación

Precaliente el horno a 200° C

Coloque las endibias enteras en un recipiente apto para microondas y programe 10 minutos a 600 watis.

Retire y deje enfriar. Espolvoree las endibias con sal y pimienta y envuelva una loncha de queso sobre cada una de ellas.

Engrase con mantequilla una fuente refractaria y reserve. Coloque las endibias en la fuente y reserve.

En una sartén ponga la mantequilla, la sal, la nuez moscada 1 cucharada de queso rallado, la harina y remueva echando poco a poco la leche hasta que quede una bechamel clarita.

Vierta la bechamel sobre las endibias, espolvoree con el queso rallado restante y hornee 12-.15 minutos (200°).

Retire del horno y sirva.

Endibias Gratinadas(thermomix)



Ingredientes

4 endibias

20 gr de mantequilla extra ligera

4 lonchas queso tipo tranchete lighth

100 ml de leche desnatada

10 gr de aceite de oliva

20 gr de harina

1 cta de nuez moscada

50 gr de queso rallado enmental lighth

300 gr de agua

½ cta de sal

Pimienta molida al gusto

Personas: 4

Tiempo total: 35 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 35min

Dificultad: media

Preparación

Precaliente el horno a 200° C

Vierta el agua en el vaso. Sitúe el recipiente varoma en su posición con las endibias y espolvoréelas con 1 cta de sal y pimienta. Tape el varoma y programe 15 minutos/varoma/vel1. Mientras tanto engrase con mantequilla una fuente refractaria y reserve.

Envuelva cada endibia en una loncha de queso y colóquelas en la fuente refractaria. Vacíe el vaso.

Ponga en el vaso la mantequilla, la leche, el aceite, la harina, ½ cta de sal, nuez moscada, 1 cta de queso rallado y pimienta al gusto. Programe 5 min/100°/vel4

Vierta la bechamel sobre las endibias, espolvoree con el queso rallado restante y hornee 12.-15 minutos (200°). Retire del horno y sirva.